

Vidéo pour les 12-22 ans

Par Annie Lobé, journaliste scientifique indépendante

Le 25 novembre 2018

Bonjour à toi, qui a entre 12 et 22 ans.

Mon nom est Annie Lobé et

J'espère que tu aimes apprendre et faire les efforts nécessaires pour avoir de bonnes notes en cours, car cela te permettra d'avoir un diplôme qui t'ouvrira des portes pour avoir le choix du métier que tu exerceras plus tard.

En ce qui me concerne, j'étais meilleure en français qu'en maths. Depuis mon enfance, je voulais connaître les causes des maladies pour savoir comment les éviter et comment les soigner.

Mais pour entrer en fac de médecine, il faut avoir un bac à dominante « maths ». J'ai donc employé un chemin détourné pour atteindre mon objectif : je suis devenue journaliste scientifique indépendante.

Grâce à ma bonne maîtrise de l'anglais, j'ai pu lire les études scientifiques et médicales qui sont par dizaines de milliers dans les bases de données, et interroger des chercheurs français et américains pendant des heures.

C'est ainsi que j'ai par exemple découvert comment le coucher tardif et les écrans favorisent le cancer. Mais actuellement, presque personne ne le sait, et c'est pour ça que je fais cette vidéo, pour te prévenir et pour que tu puisses faire attention à toi.

En 2017, 150 000 personnes de moins de 65 ans sont mortes d'un cancer en France, soit presque deux « Stade de France » pleins.

En 2017, il y a eu plus de personnes mortes d'un cancer avant 65 ans qu'en 1995, exactement 32 000 morts personnes de plus, mortes en une seule année.

En 1995, bien sûr, toi, tu n'étais pas encore né-e, n'est-ce pas ? Très peu de gens avaient un téléphone portable. Les gens utilisaient uniquement le téléphone de la maison, qui avait un fil et n'émettait pas d'ondes. Au travail aussi, le téléphone avait un fil et n'émettait pas d'ondes.

Toute la société fonctionnait comme ça, personne n'avait d'écran sur soi.

Les ordinateurs n'étaient utilisés que dans les bureaux. ET les enfants qui avaient un ordinateur chez eux, dans leur chambre, étaient vraiment très, très rares.

Est-ce que tu veux savoir comment le coucher tardif et les écrans favorisent le cancer ?

Eh bien c'est très simple. Il y a une hormone qui est sécrétée par une petite glande qui se trouve au centre de la tête. Cette hormone s'appelle la mélatonine et elle est capable de détruire les cellules cancéreuses.

Cette hormone anticancéreuse naturelle n'est produite que dans l'obscurité, et c'est d'ailleurs elle qui induit naturellement le sommeil en supprimant l'activité de certains neurones, certaines cellules du cerveau.

La lumière artificielle empêche la production de cette hormone, la mélatonine. C'est la raison pour laquelle regarder un écran après la tombée de la nuit nous maintient éveillé jusque tard dans la nuit.

Tout est bien fait dans le corps et dans le cerveau, puisque pendant la nuit, des réparations se font quand nous dormons : on « passe au stand », pour employer une comparaison, une analogie avec la Formule 1.

Mais si on se couche tard, ces réparations ne se font pas suffisamment, ou pas correctement. C'est pour cela qu'on se sent vasouillard pendant la journée qui suit un coucher tardif, même si on a dormi plus tard le matin.

Donc le premier conseil que je te donne, c'est de ne plus regarder un écran après la tombée de la nuit et de te coucher tôt.

Pour ne pas être tenté, le mieux est d'enlever tous les écrans de ta chambre : télévision, ordinateur, tablette, jeux vidéo, smartphone... et de les ranger dans un placard hors de ta chambre.

Est-ce que tu regardes Netflix ?

Je n'aime pas cette entreprise américaine, et je vais te dire pourquoi : c'est parce qu'elle ne t'aime pas !

Netflix produit des séries spécialement pour les adolescents et les jeunes, mais en y mettant beaucoup, beaucoup, beaucoup de violence.

Or, le jeune cerveau est câblé pour imiter ce qu'il voit, puisque c'est par l'imitation que le jeune humain apprend ce qu'il a besoin de savoir pour devenir autonome et être capable de se débrouiller dans la vie.

Netflix utilise des cobayes humains, des personnes à qui elle met des capteurs sur la tête pendant qu'elles regardent des films pour enregistrer et analyser leurs réactions physiques et émotionnelles face aux images.

Quel est le but de Netflix en faisant ça ? C'est de rendre ses séries encore plus addictives, c'est-à-dire qu'une fois qu'on a commencé à regarder, on reste jusqu'à la fin. Tu as remarqué comme, même quand ce que tu vois te fait peur ou te met mal à l'aise, tu ne peux pas t'empêcher de regarder jusqu'à la fin ?

Tu as remarqué que, même si une série ne te plaît pas trop, quand tu l'as terminée, tu vas quand même en commencer une autre ? C'est ça, l'addiction, quand on se sent poussé, entraîné à faire une chose dans laquelle le plaisir est mélangé à quelque chose de désagréable.

La réaction normale, quand quelque chose n'est pas 100 % agréable, ni utile, ni bénéfique, ni obligatoire, eh bien c'est de ne plus le faire. Mais avec des activités de « loisir » comme les jeux vidéo, ou les séries Netflix, on n'a pas envie d'arrêter.

La preuve que Netflix est une entreprise mal intentionnée, c'est qu'aux Etats-Unis, elle produit et diffuse une émission qui s'appelle « The Push », dans laquelle un groupe d'acteurs incite un homme à en tuer un autre.

Franchement, quel progrès humain peut-on atteindre en regardant ce programme ?

La violence, elle existe dans le cerveau humain. Les guerres, ce n'est pas nouveau. Mais je ne suis pas la seule à penser que le but de la civilisation, le but de l'éducation, c'est justement de contrôler cette violence. En Europe, il a fallu 2000 ans pour instaurer la paix.

Netflix fait exactement le contraire, puisqu'elle injecte plus de violence dans ton cerveau.

Ensuite, pour évacuer cette violence supplémentaire, tu peux l'extérioriser contre un professeur, contre tes parents, contre tes frères et sœurs, ou même contre tes amis.

Je suis toujours sidérée chaque fois que je vois, dans la rue, des collégiens se bourrer de coup mutuellement.

Quand je leur demande : « Mais qu'est-ce que vous faites ? », ils me répondent : « On s'amuse ! ».

Entre copains et copines, je peux t'assurer que quand j'étais jeune, personne ne faisait ça... Avec nos copains, on parlait, et quand il y avait des échanges de coups, c'était justement avec ceux qui n'étaient pas nos copains... !

Personne n'a intérêt à ce que le niveau de violence augmente dans notre société : ni toi, ni moi, ni tes copains et copines, ni tes parents.

Et ce que fait Netflix, c'est augmenter le niveau de violence dans la société et à l'école, à cause précisément de cet effet d'imitation dont je parlais tout à l'heure.

Par exemple, trois semaines après la sortie d'une série Netflix en mai 2018, une scène d'agression qui était dans cette série a été reproduite à l'identique par des collégiens de 12 ans, dans la vraie vie.

Quand j'ai raconté ça à des lycéens, l'un d'eux m'a dit : « C'est des abrutis qui ont fait ça. » Et j'ai répondu : « Je suis d'accord avec toi, mais ceux qui sont encore plus abrutis, c'est ceux qui ont filmé et diffusé cette scène !... »

C'est pour cela que je suggère de boycotter Netflix, c'est-à-dire de décider de ne plus le regarder.

Evidemment, sur Netflix, il y a aussi des programmes qui sont drôles, mais la raison pour laquelle il faut boycotter, c'est-à-dire ne plus payer l'abonnement chaque mois, c'est qu'avec chaque euro qu'on lui donne, Netflix produit ses propres séries, qui ciblent les jeunes et qui sont violentes.

Si tu veux savoir ce qui était destiné aux ados dans les années 1990 par exemple, et qui avait pas mal de succès auprès d'eux, tu verras la différence. Il y avait des séries comme « Friends », « Beverly Hills »,

« Hélène et les garçons »... vraiment rien à voir avec ce que produit Netflix aujourd'hui !

Encore une chose que je voudrais te dire, c'est que le plaisir que te procurent les écrans, tu peux le ressentir aussi intensément à travers d'autres activités dans lesquelles tu es créateur ou créatrice.

Au lieu de passer beaucoup de temps dans un monde créé par d'autres, comme dans les jeux vidéo ou les séries, tu peux créer, en apprenant.

Par exemple, comme il n'y avait pas d'écran quand j'étais jeune, j'ai demandé à ma mère de m'apprendre ce qu'elle savait faire : la couture, le tricot, et j'ai ressenti ce plaisir qu'il y a à imaginer et fabriquer des choses de ses propres mains. Le bricolage permet aussi de ressentir ce plaisir.

J'ai aussi passé beaucoup de temps à lire. L'avantage de la lecture par rapport aux films, c'est que tu peux créer tes propres images à partir de l'histoire qui est racontée. C'est cela qui stimule ton imagination, ton pouvoir créateur, justement.

La liberté de l'être humain, c'est pour une grande partie cette possibilité que nous avons de créer, et l'adolescence est une période particulièrement propice et fertile pour la création.

Je t'encourage donc à ne pas te laisser enfermer dans les écrans et à solliciter tes parents ou les adultes que tu apprécies autour de toi pour leur demander de t'initier dans les domaines qui les passionnent et dans lesquels ils ont quelque chose à t'apprendre, quelque chose à te donner.

Si tu as des questions par rapport aux écrans, n'hésite pas à m'envoyer un mail à info@santepublique-editions.fr. Si tu as des questions, je t'y répondrai.

Quand j'étais petite, tu sais, je traînais des pieds pour aller au lit, et mon père me disait : « Les heures de sommeil avant minuit comptent double ».

Ce dicton populaire, figures-toi qu'il a des bases scientifiques et je les explique dans ma conférence audio « La mélatonine et le sommeil ».

Et si tu veux que tes parents aient plein d'idées à te proposer à la place des écrans, à toi, et à tes frères et sœurs quel que soit leur âge, tu peux

leur suggérer de lire « J'aide mes enfants à décrocher des écrans », que j'ai écrit pour aider ta famille.

Et pour terminer, je te propose une petite devinette que tu pourras lancer à table lors d'un repas :

Sachant que ce livre coûte 12 euros, combien de livres peut-on s'offrir pour le prix de tous les écrans qu'il y a à la maison ?

Allez, à bientôt. Prends soin de toi, et de ta famille. Et dors tôt, le soir, OK ?